

簡略更年期指数 記入日 平成 年 月 日 氏名

心も身体も不安定になる更年期、自分の健康状態を客観的に見直すことはとても大切です。症状の程度に応じ自分で○印をつけ点数をいれてから、その合計点をもとにチェックしどのような対処法がふさわしいか推測できます。

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	( )
②汗をかきやすい	10	6	3	0	( )
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	( )
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0	( )
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	( )
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	( )
⑦くよくよする、憂うつになる	7	5	3	0	( )
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	( )
⑨疲れやすい	7	4	2	0	( )
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	( )

合計点 ( )

その他

- |                            |    |    |
|----------------------------|----|----|
| ⑪性交痛はありますか                 | ある | ない |
| ⑫排尿のトラブル（頻尿、夜間尿、尿漏れ）はありますか | ある | ない |
| ⑬最近物忘れを感じますか               | ある | ない |

更年期指数の自己採点の評価法

- ～25点：特に異常なし、これまでの生活態度を続けてください
- 26～50点：食事、運動など生活様式に注意をはらってください
- 51～65点：医師の診察を受け、指導や治療を受けてください
- 66～80点：長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう
- 81～100点：各科の精密検査を受け、専門医での計画的な対応が必要でしょう